



بسته پیشنهادی یک نوروز دیگر در خانه

# چطور در تعطیلات زنده بمانیم؟

بود و پس از آن بالا رفتن میزان استفاده از سرویس دهنده های فیلم و سریال آنلاین. امسال هم روال همان است، البته با کمی دلزدگی و خستگی از خانه ماندن. با همه اینها تعطیلات نوروز یکی از بهترین زمان ها برای در کنار هم بودن در خانه است. فرزندان و والدین تعطیل هستند و با نبود برنامه دید و بازدید و سفر، زمان فراوانی برای انجام فعالیت هایی در خانه دارند. به احتمال زیاد در سرلیست این فعالیت ها تماشای فیلم و سریال قرار دارد.

در حالی که سال ۱۴۰۰ پا می گذاریم که مانند نوروز ۱۳۹۹ یکی از عجیب ترین تعطیلات نوروزی را تجربه می کنیم. برخلاف سال های قبل، تشویقی برای سفر و دیدن نقاط مختلف کشورمان وجود ندارد. نوروز ۱۳۹۹ در حالی سپری شد که بسیاری از خانواده ها در خانه و در حال کشف فعالیت ها و سرگرمی ها جدید بودند. شاید بالا رفتن مهارت آشپزی دیگر اعضای خانواده به جز مادر / خانم خانه یکی از دستاوردهای آن

زهرا صالحی نیا

کارشناس سواد رسانه

## پیشگیری

در این یک سال بسیاری از والدین اذعان داشتند که ساعت تماشای تلویزیون فرزندان شان به خاطر حذف شدن برخی فعالیت ها افزایش پیدا کرده، همچنین میزان مصرف موبایل در باقی سنین نیز افزایش داشته است. همین مساله ممکن است مدیریت تماشای تلویزیون در تعطیلات را در حالی که تمام اعضای خانواده تمایل به تماشای برنامه مخصوص به خود را دارند سخت کند، مخصوصا اگر فرزندان در سنین مختلف در خانه باشند. ممکن است تنها کمی ناهماهنگی به آشوب هر روزه منجر شود و شما به جای تماشای کانون گرم خانواده شاهد خانواده ای باشید که هر کدام در گوشه ای سر در موبایل خود دارند. توصیه این است که در یک خانواده تنها یک تلویزیون جهت استفاده تمام اعضا وجود داشته باشد. اگرچه در شرایط فعلی بیشتر اعضای خانواده، متاسفانه حتی کودکان در سنین پایین

دسترسی به موبایل و یا تبلت شخصی دارند که بسیاری از کارکردهای تلویزیون را دارد. اما داشتن تلویزیون اضافه یعنی بار اضافه برای مدیریت محتوا توسط والدین و ارسال این پیام به فرزندان که به جای همزیستی و تلاش برای حل مشکلات به پاک کردن آن رو بیاورید. مادر خانه برای بسیاری از فعالیت ها برنامه ریزی می کنیم. در خانواده به صورت پیش فرض می دانیم که بسیاری از مکان ها و وسایل به طور مشترک استفاده می شوند و باید بپذیریم که افرادی جز ما هم حقی در استفاده از آن محصول دارند. اما تمام این برنامه ریزی ها و درک متقابل در مواجهه با رسانه ای مانند تلویزیون ناگهان ناپدید می شود. میزان اشتیاق کودکان برای دیدن برنامه های مخصوص به خودشان و ترس از دست دادن آن برنامه به اندازه ای است که ممکن است ختم به قشقراق های عظیمی شود. نوجوانان خانواده فکر می کنند در صورت ندیدن برنامه مورد علاقه خود در دسته مظلوم ترین مردمان تاریخ قرار می گیرند و لازم است قیامی

خونین را رهبری کنند و حتی این کشمکش ممکن است به افراد بزرگسال خانواده برای تماشای سریال و اخبار هم کشیده شود. سخت و در بسیاری موارد محال است برنامه ای پیدا کنید که هر روز بتواند تمام اعضای خانواده را پای تلویزیون راضی نگه دارد. پس بهتر است پیش از وقوع پیشگیری کنیم. تنها کافی است یک برنامه خانوادگی برای نوروز تهیه کنید. از تمام اعضای خانواده بخواهید فعالیت هایی که دوست دارند طی تعطیلات داشته باشند را بنویسند و بعد جلسه خانوادگی تشکیل دهید. از مزایای این مدل جلسات آموزش حل مساله و گفت و گو است. اولویت خانواده را مشخص کنید. در تعطیلات نوروز اولویت در کنار هم بودن و انجام فعالیت مشترک است. پس برنامه هایی رای بیشتری می آورند که به این اولویت پرداخته باشند. در مورد مساله مدیریت تلویزیون با در نظر گرفتن برنامه های مورد علاقه خانواده، ساعت مناسب تماشای تلویزیون برای هر سن و همچنین رعایت آرامش بقیه اعضا برنامه ای برای

تک تک اعضا و در صورت وجود برنامه اشتراکی، برنامه ای کلی برای خانواده تهیه کنید. در شرایط فعلی تمام برنامه های تلویزیون دارای تکرار و حتی دسترسی در بستر اینترنت هستند پس دست شما برای برنامه ریزی در ساعات مختلف باز است، این نکته را در نظر بگیرید که تماشای هر محتوایی برای تمام اعضای خانواده مناسب نیست، مانند اخبار و بسیاری از فیلم و سریال های پخش شده حتی در ساعات پرمخاطب تلویزیون. برای فرزندان که هنوز توانایی خواندن ندارند، می توانید این برنامه را تصویری تهیه کنید و در محلی که تمام اعضای خانواده به آن دسترسی دارند، قرار دهید. تلاش کنید نظر تمام اعضای خانواده در تهیه برنامه لحاظ شود این مساله باعث می شود افراد التزام بیشتری برای رعایت آن قائل باشند، البته می توانید جریمه ای برای فرد خاطی نیز در جمع خانواده در نظر بگیرید؛ جریمه ای که سبک و متناسب با سن فرد باشد.